

生活篇

防溺水

生活课堂

不良情绪与癌有何关系

中医认为,长期的情志失调,也就是长期处于忧郁、焦虑等不良情绪中,会导致气机不畅,影响气血运行,从而形成瘀血、痰湿等病理产物。它们长期积聚在体内,就可能诱发肿瘤,特别是内分泌系器官,比如甲状腺、乳腺等。气郁可能与先天因素有关,也可能与后天生活、工作、学习环境有关。

气机不畅的表现:唉声叹气、闷闷不乐、晚上睡不着觉、干什么事都提不起兴趣。也有人会出现胸胁胀痛、打嗝或咽喉部不舒服。

想要疏肝解郁,除了找到释放情绪的方式,调理好睡眠,不熬夜以外,还可以试试“三花解郁代茶饮”。

取玫瑰花、厚朴花、玳玳花各3~6克,直接冲泡饮用,每日可喝2~3次。这三种花都具有行气解郁的作用,玫瑰花还有活血作用,厚朴花有通气作用。

夏天吃皮蛋好处多

皮蛋的蛋白质含量较高,一个正常大小的皮蛋(以鸭蛋为原料),含有9克左右蛋白质,相当于50克瘦肉的蛋白质含量。在皮蛋制作过程中,鸭蛋会发生一些微妙变化,比如胆固醇含量会降低,蛋白质会被分解成小分子量的短肽、氨基酸等物质,更有利于人体吸收。不过,皮蛋的B族维生素与蛋氨酸含量,相较于鸭蛋来说会有所降低。

夏季天气炎热,易上火,皮蛋蛋清部分,有一定的抗氧化、抗炎、降燥去火功效,能够减轻上火症状,比如咽喉肿痛、牙疼等。

皮蛋虽好,但有人却不敢吃,担心吃了后会伤害大脑,让人“变傻”,其实这种说法是不科学的。目前我国已强制性不准使用氧化铅制作皮蛋,所以买来的皮蛋,只要符合国家标准,有SC标志,铅含量是不会超标的。如果标着无铅皮蛋,那么铅含量应低于0.5毫克/千克,对人体是安全的。

代茶饮缓解咽部不适

缓解咽干、咳嗽:百合、麦冬、沙参各6克,开水泡服。注意:在风寒感冒期间,及脾胃虚寒患者不适合服用。

缓解咳嗽有痰:陈皮10克、生姜6克,加适量冰糖泡水喝。注意:孕期、咽部红肿疼痛时不宜服用。

缓解咽部异物感:太子参10克、玳玳花6克、陈皮6克,加在一起泡水喝。注意:孕期不宜服用。

小贴士:每一款代茶饮都不宜连续服用超过3周。

夏天补气远离疾病

“正气存内,邪不可干”,正气其实就是机体防御疾病的能力。正气虚分为4个方面:

- 1.气虚“少”:懒言无力不爱动;
- 2.血虚“白”:面白唇白指甲白;
- 3.阴虚“干”:口干咽干皮肤干;
- 4.阳虚“冷”:夏天也把棉衣穿。

气虚可喝黄芪党参饮:取生黄芪、党参各10克,直接冲泡饮用或煮制5分钟后饮用。

血虚可喝枸杞当归饮:取枸杞、当归各10克,用养生壶煮5~10分钟后饮用,喝完水后,枸杞也可吃掉。

阴虚可喝百合石斛银耳羹:百合、石斛、干银耳各10克,煮后食用。

阳虚可喝姜枣茶:取3片生姜、3颗大枣,直接冲泡或煮后饮用。

据CCTV生活圈



安全度夏健康指南

高温天气下,人体通过出汗来散热,以维持正常的体温。然而,当环境温度接近或超过人体温度时,散热机制受阻,容易导致中暑、热射病等严重健康问题。此外,高温还会引起脱水、电解质失衡、心血管负担加重等。

烈日炎炎,酷热难耐,如何平安健康度夏?山东省疾病预防控制中心推出一份高温应对指南,预防胜于治疗,让我们从日常小事做起,关爱自己和他人的健康。

记者 王小蒙
通讯员 闫鹏飞 单士馨
胡信鸽 济南报道

一、合理安排日常活动

运动选择:夏季运动宜选择早晨或傍晚凉爽时段,避免中午至下午的高温时段。推荐室内游泳、瑜伽等低风险运动,既锻炼身体又防止中暑。

工作调整:高温期间,户外工作者应适当调整作业时间,增加休息频率,确保有充足的水分和防晒措施。

二、正确使用空调

温度设置:室内空调温度不宜设置过低,与外界温差保持在5℃-7℃为宜。

过渡空间:在进入或离开空调环境时,应设立门厅等过渡空间,让身体逐渐适应温度变化,减少感冒风险。

三、科学补充水分

定时饮水:即使在不渴的情况下,也要定时饮水,避免等到口渴时才喝水,那时身体可能已经处于脱水状态。

补充电解质:出汗多时,可以适量饮用含电解质的饮料,补充因汗液流失的钠、钾等矿物质。

四、饮食调理

清淡饮食:夏季饮食宜清淡,多吃蔬菜水果,少食油腻辛辣,有助于身体健康。

食物卫生:注意食品保存,避免食物中毒。高温天气食物容易变质,尽量食用新鲜食材。

五、防晒防虫

全面防晒:外出时涂抹防晒霜,佩戴帽子和太阳镜,使用遮阳伞,减少紫外线对皮肤的伤害。

防虫措施:夏季蚊虫活跃,使用驱蚊剂,穿长袖衣物,尽量减少裸露皮肤。

六、特殊人群关怀

关注弱势群体:老人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人群,在高温天气下需要特别注意,避免长时间暴露在高温环境中。

及时就医:出现任何不适,如头晕、恶心、乏力等症状,应立即转移到阴凉处,并及时就医。

七、密切关注气象信息

关注天气预报:密切关注气象部门的高温预警信息,根据天气变化合理安排日常生活和工作。

高温应急准备:家中应准备一些防暑降温用品,如风扇、清凉油、淡盐水等,以应对紧急情况。

糖尿病患者怎么吃?这份“食谱”请收好——

精米白面要少吃,多吃杂粮和蔬菜

焦守广 济南报道

糖尿病是一种常见的慢性疾病,高血糖可引起多种不适症状,长期高血糖会损害血管、神经等组织,导致心脑血管疾病、肾病、视网膜病变、神经病变等并发症。因此,长期把血糖控制在良好的范围内很重要。山东省中医院慢病管理中心专家表示,对于血糖的控制,除了药物治疗外,生活方式的干预,比如饮食控制,也是重要的血糖管理策略。

1.三餐主食:精米白面尽量少吃,可以用杂粮饭、杂豆饭代替。可以适量喝杂粮粥、杂豆粥,但不要将粥熬太长时间,并且注意“干稀搭配”,喝粥之前吃点窝头或蔬菜,喝粥速度要慢,这样可以延缓血糖升高速度。

三餐定时定量,早7:00,午12:00,晚6:00定时进餐,早餐主食1两,午餐主食2两,晚餐主食1两半。土豆、玉米、红薯、莲



藕、山药、芋头等属于淀粉类食物,类似主食,如吃此类食物,需相应减少主食数量。可在主食中加入1/3—1/2全谷物、粗杂粮及杂粮豆类,增加膳食纤维,增加饱腹感,减缓糖分吸收。油炸类、麻辣汤、烩面等尽量不吃。主食不可多吃,也不可不吃,应适量。

2.蔬菜多食:青菜类 unlimited,烹调方式以水煮、清炒为主。两餐之间饥饿时,可吃黄瓜

等青菜类食物。

3.蛋白质:每天可食用1个鸡蛋、半斤牛奶、2两瘦肉,均分于三餐。不吃肥肉和动物内脏、海参、虾蟹等含胆固醇较高的食物。如有肾病,则少吃豆制品,减少鸡蛋、肉类的摄入量,每日食盐2-3g。

4.水果:血糖控制平稳的患者,可适当吃一些含糖类较少的水果,如桃子、柚子、梨、杨梅、草莓、樱桃、苹果等,可选择

在两餐之间作为加餐,尽量不要在饭前或饭后立马吃水果。避免食用香蕉、火龙果、荔枝等热带水果。

注意:血糖控制较差,波动较大者,暂时不要吃水果。

5.不喝含糖饮料、含糖口服液,不进食糕点、奶油制品等甜食。

6.进餐顺序:肉类、鸡蛋—青菜—主食,注意细嚼慢咽。

7.避免低血糖:随身携带糖块或饼干,一旦在两餐之间或夜间突发心慌、多汗、乏力等低血糖症状,应立即进食糖块、饼干、含糖饮料等。如果不是因为上一餐进食过少,或者运动量过大,可能因为降糖药物过量,要及时就诊调整降糖药物。如遇特殊情况不能按时按量进餐,应暂不服用药物或减少药量,避免发生低血糖。

8.注意餐后运动:餐后进行适当的运动,如散步、慢跑等,有助于降低血糖。